

Cone Vaginal

Mode d'emploi

Merci beaucoup d'avoir choisi le cône vaginal d'Yolana! Ce mode d'emploi à pour ob-jet de vous aider à utiliser notre produit le mieux possible. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de commencer à utiliser le cône vaginal d'Yolana et conservez-le.

Quand est-il indiqué de commencer une gymnastique du plancher pelvien avec le cône vaginal d'Yolana?

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate et élastique, grosse environ comme la paume de la main et se situe entre le pubis, le coccyx et les tubérosités ischiatiques. Il soutient les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus.

Les causes d'une distension ou d'un relâchement du plancher pelvien peuvent être une grossesse, un accouchement, un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, le port de charges lourdes et les efforts corporels répétés ou encore l'obésité. Les conséquences peuvent en être les fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) ou un déplacement des organes abdominaux. Le plancher pelvien, comme tout autre muscle, peut être renforcé par une gymnastique intensive. Ainsi vous pouvez vous-même remédier aux troubles ou, à titre préventif, en empêcher l'apparition.

Le cône vaginal d'Yolana est adapté à un entraînement durable du périnée, lorsque vous avez déjà développé un sentiment quant à la musculature de votre périnée (par ex. avec les cônes vaginaux d'Yolana) et que celle-ci présente une fermeté de base.

L'utilisation de cône vaginal d'Yolana est alors favorable

- Pour un entraînement approfondi durable de la musculature du périnée lorsque vous avez déjà développé un sentiment quant à la musculature de votre périnée (par ex. avec des cônes vaginaux d'Yolana) et

- pour atténuer, éliminer et prévenir un relâche-ment du plancher pelvien.
- L'entraînement de plancher pelvien est favorable pour atténuer, éliminer et prévenir les fuites urinaires (à cause d'une incontinence d'effort / de stress) chez la femme (particulièrement pendant et après la ménopause).

Comment agissent le cône vaginal d'Yolana?

Le cône vaginal d'Yolana est composé de deux éléments creux, qui sont reliés entre eux par une tige large. Les deux éléments creux contiennent une boule oscillant librement. Lors de chaque mouvement, la boule se trouvant à l'intérieur oscille contre la paroi extérieure de l'élément creux et produit une légère vibration. Cette vibration est directement transmise sur la musculature du plancher pelvien. De cette manière, la musculature est stimulée et entraînée.

La large surface d'appui plane de la partie inférieure sert à ce que le plus de vibrations possible soient transmises directement sur la musculature du plancher pelvien. La tige large entre les deux moitiés renforce l'oscillation entre les deux boules, ce qui intensifie l'effet de l'entraînement. La partie supérieure est plus petite et conçue de manière à faciliter l'introduction de l'accessoire d'entraînement.

Comment utiliser le cône vaginal d'Yolana?

Le cône vaginal d'Yolana est tout d'abord introduit avec les plus petites parties avant. Introduisez l'accessoire d'entraîne-ment à peu près aussi loin que lorsque vous introduisez normalement un tampon.

L'entraînement s'effectue par le simple port quotidien de le cône vaginal. À chaque mouvement, les boules se trouvant à l'intérieur produisent une vibration qui est transmise sur la musculature du plancher pelvien. De cette manière, la musculature du plancher pelvien est stimulée et entraînée à chaque mouvement. L'entraînemen avec le cône vaginal peut être inclus dans votre quotidien. Faites un test au début pour voir pendant combien de temps il vous semble que le port est agréable. Vous pouvez augmenter la durée de port peu à peu.

Le cône vaginal d'Yolana est silencieux et invisible sous vos vêtements. L'entraî-nement peut être inclus dans votre quotidien.

En cas de sécheresse vaginale, il est recomandé d'utiliser un gel lubrifiant intime pour l'entraînement.

Comment constatez-vous la réussite?

Si vous vous entraînez régulièrement, vous constaterez en renforcement remarquable de votre musculature périnéale après déjà quelques semaines. Plusieurs recherches effectuées en clinique ont montré une amélioration des fuites urinaires. Un périnée musclé peut de plus avoir un effet favorable sur le désir sexuel.

L'entraînement avec le cône vaginal d'Yolana stimule la structure de la musculature, surtout dans le cas des planchers pelviens déjà entraînés. De plus, il conserve la musculature reconstituée et empêche un nouveau relâchement.

Que devez-vous absolument respecter?

Le cône vaginal d'Yolana est avant tout adapté à un entraînement durable du périnée, lorsque vous avez déjà développé un sentiment quant à la musculature de votre périnée (par ex. avec les cônes vaginaux d'Yolana) et que celle-ci présente une fermeté de base. L'entraînement avec le cone vaginal vous aide à conserver la force retrouvée de votre plancher pelvien et à reconstituer la musculature.

Lors d'une grossesse sans complication, vous pouvez utiliser le cône vaginal d'Yolana tant que vous vous sentez bien. D'après les résultats d'une étude norvégienne, un périnée musclé écourte la phase d'expulsion lors d'un accouchement. Après l'accouchement, vous pourrez reprendre l'entraînement dès que le col de l'utérus se sera refermé. En cas de doute, adressez-vous à votre médecin ou votre sage-femme.

Les fuites urinaires peuvent avoir plusieurs causes. Un entraînement du périnée n'est adapté que pour le traitement de fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) dues à un relâchement du plancher pelvien. Toutes autres causes de fuites urinaires auront dues être écartées au préalable par votre médecin.

Dans le cas d'autres troubles (par exemple descente d'organes du petit bassin), il est également nécessaire de faire écarter par votre médecin toute autre cause que celle d'un relâchement du plancher pelvien, avant de commencer l'entraînement.

En cas d'infections gynécologiques, il est déconseillé d'utiliser le cône vaginal.

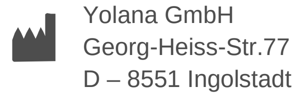
N'utilisez que de cône en parfait état. L'utilisation de cône dont la surface est endommagée peut entraîner des blessures.

Comment nettoyez-vous le cône vaginal d'Yolana?

Nettoyez le cône vaginal après chaque utilisation. Pour les désinfecter utiliser un désinfectant cutané usuel. Avant la réutilisation de cône, rincez-les soigneusement à l'eau pour enlever d'éventuels restes de savon ou de désinfectant. Une stérilisation au gaz est également possible. Une stérilisation à la chaleur sèche ou à la vapeur n'est pas adaptée car elle pourrait provoquer une déformation de cône.

Où jetez-vous l'e cône vaginal d'Yolana?

Veuillez tenir compte des directives de mise au rebut en vigueur au niveau national et international.



Yolana GmbH
Georg-Heiss-Str.77
D – 8551 Ingolstadt

Stand: Dezember 2010